

Rezept

# Orangen-Reis

Ein Rezept von Orangen-Reis, am 04.10.2024

## Zutaten

**300 ml** Orangensaft

**75 g** Milchreis

**2** Orangen

**1/2 TL** Zimtpulver

**1 TL** Honig

**1** Soja-Vanille-Joghurt (25 g)

**1 EL** Zucker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

## Zubereitung

1. Den Saft in einem Topf mit dem Honig verrühren und aufkochen. Den Reis einrieseln lassen, die Hitze reduzieren und den Reis offen bei schwacher Hitze in ca. 30 Min. ausquellen lassen. In eine Schüssel füllen und zugedeckt über Nacht weiterquellen lassen.
2. Am nächsten Morgen den Joghurt unterrühren. Die Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Filets zwischen den Häutchen herausschneiden. Zucker und Zimt mischen. Den Reis damit bestreuen, die Orangenfilets darauf verteilen.